

## مراقبت از سیستم درناژ

امکان دارد شما با درن های جراحی مرخص شوید در اینصورت به نکات ذیل توجه کنید: قبل از ترخیص ، چگونگی تخلیه ترشحات و اندازه گیری مایع حاصل از درناژ را از پزشک یا پرستار یاد بگیرید.

شستن دست ها قبل و بعد از خالی نمودن درن ها اهمیت زیادی دارد.

مراقب باشید درن از محل خارج نگردد ، درن را می توانید به وسیله گیره های مخصوص به لباس یا کمربند مخصوص یا زیر پوش متصل نمایید.

در صورت خارج شدن درن از محل خود روی محل درن یک گاز استریل گذاشته و با پزشک تماس بگیرید.

در صورت مشاهده علائم زیر فوراً گزارش

دهید:

تغییر رنگ ناگهانی ترشحات ، قطع

ناگهانی ترشحات ، علائم و نشانه های

عفونت(ترشحات بدبو،افزایش درجه

حرارت).

## ورزش و فعالیت

ورزش های دست، بازو ، شانه را طبق موارد آموزش داده شده انجام دهید.

ابتدا ورزش های محدود را انجام دهید و به

تدریج به سمت ورزش های با دامنه حرکتی

کامل بازو پیش بروید.

از وارد آوردن فشار روی بازوی مبتلا اجتناب کنید.

از بازو برای فعالیت های بهداشتی شخصی، مانند

مسواک زدن یا غذا خوردن استفاده کنید.

اگر محدوده حرکتی بازو تا یک ماه بعد از جراحی

به حالت اول برنگشت، با پزشک تماس بگیرید.

از بلند کردن اجسام سنگین یا فعالیت های ورزشی

سنگین تا ۸-۶ هفته بعد از ماستکتومی و ۱۲ - ۸

هفته بعد از باز سازی پستان اجتناب کنید.

ورزش هایی مانند آئروبیک (ورزش با موسیقی)

دوچرخه ثابت و فعالیت سبک در کاستن عوارض

جانبی درمان کمکی سرطان و کمک به حس

سلامتی بعد از جراحی مفید می باشد.

## فعالیت جنسی

در صورت آماده بودن، می توانید به فعالیت های

جنسی خود بازگردید.

در طی این فعالیت ها، ممکن است به دلیل



مجمع یارستانی امیراعلم

Amiralam.tums.ac.ir

آموزش به بیمار

راهنمایی های آنها برای ادامه زندگی با کیفیت  
مطلوب استفاده کنید.

شماره مشاوره پزشکی انجمن را به خاطر

بسپارید:

۰۱۱۱-۲۲۹۴۱۰۰ و ۰۱۱۱-۲۲۹۰۰۰۴

حساس بودن دیواره قفسه سینه، لازم باشد وضع  
قرار گیری بدن به نحو دیگری باشد.

**استفاده از پروتز**

در طی اوایل دوره بعد از عمل جراحی، میتوانید  
با پوشیدن بلوز های کتانی یا سینه بند های  
مخصوص جیب دار یا پروتز های سبک وزن  
کتانی، راحتی بیشتری احساس کنید.  
در طی چند هفته اول بعد از جراحی،  
پروتز های سبک وزن کتانی از همه پروتز ها  
راحت تر هستند.

زمانی که قفسه سینه بهبود یافت می توانید از پروتز  
سنگین تر و کاملاً " اندازه استفاده کنید.

با انجمن امداد ایران ( انجمن امداد به بیماران  
سرطانی ایران) می توانید مکاتبه داشته باشید و از

آموزش مراقبت از خود

در بیمارانی که تحت عمل  
جراحی سرطان

پستان قرار گرفته اند.